Tabela 1: Principais achados em estudos envolvendo PPSTs e PGLs

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Autor/ano de publicação | Objetivo | Sujeitos | | Métodos | | Principais resultados | |  | |
| Carvalho e Moreno (2007) | Constatar efeito de PPST na saúde de mineradores (MG/Brasil) | 30 homens trabalhadores (idade média de 32,4 anos) de empresa de minério de ferro |  | | Utilização do questionário SF-36 para avaliar o estado geral de saúde de trabalhadores que participaram do PPST (componentes do programa não foram identificados) | | Antes do PPST escores dos sujeitos sobre estado geral de saúde foi de 76,1 ± 9,7 e após PPST, 82,4 ± 9,7 (p=0,02), sugerindo que trabalhadores se autoavaliaram com melhor condição de saúde após implantação do programa | | | |
| Green et al. (2007) | Verificar impacto de programa de atividade física (AF) de PPST (EUA) | 565 trabalhadores (86% mulheres) do *Group Health Cooperative* | | Intervenção incluía exposição a conteúdo (*online* e*offline*) para promoção da AF, estabelecimento de objetivos, automonitoramento, incentivos e competições entre equipes. AF foi avaliada com pedômetro e autorelato da AF foi medido por exercício (equivalentes metabólicos por semana/METS e frequência de suor) e questionário de estágios de mudança de comportamento | | Em 10 semanas as medidas de AF aumentaram significativamente (prática de AF aumentou de 34% para 48%, p<0,01), mas seis meses após o início da intervenção a única variável que permaneceu significativamente aumentada foi a frequência de exercitar-se o suficiente para suar um pouco (p<0,01) | | |  | | |
| Lara et al. (2008) | Examinar efeitos diários de um ano de PGL em Índice de Massa Corporal/IMC, perímetro da cintura/PC e pressão arterial (México) | 335 trabalhadores (62% mulheres) do ministério da saúde | | Intervenção contava em aulas com 10 minutos de duração, apresentavam alongamento leve e movimentos de dança, verificando-se efeitos por avaliação biométrica | | No geral, IMC diminuiu 0,32 kg/m2 (p=0,05) e PC reduziu 1,6 cm (p=0,009), sendo que IMC mostrou redução significativa (-0,43kg/m2) apenas para homens (p=0,03) e análise multivariada revelou significativa diminuição da pressão arterial diastólica entre mulheres (p=0,042) | |  | |
| Silva, Martins e Ferreira (2011) | Identificar condições biomecânicas insalubres em PGL aplicado em 10 setores de hospital (PB/Brasil) | 88 funcionários (20 homens) de hospital universitário de João Pessoa | | Aplicação de *checklist* para identificar movimentos altamente repetitivos (MAR), preensão manual excessiva (PME), postura corporal inadequada (PCI), impacto repetitivo (IR), vibração braço-mão moderada à elevada (VBMME) e levantamento pesado, frequente ou inadequado (LPFI), além de registro de comentários e observações | | Verificou-se que MAR esteve presente em 100% dos locais avaliados, sendo referenciados nos demais setores PCI (94,7%), PME (21%), LPFI (10,5%) e VBMME (10,5%); o IR (0%) não foi identificado em qualquer setor e o ruído de centrífuga (10,5%) foi um preocupante fator constatado | |  | |

Fonte: Elaborada pelos autores

Tabela 2: Efeitos da GL

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Autor/ano de publicação | Objetivo  Principal | Sujeitos | Métodos | Principais resultados |  |
| Martins e Barreto (2007) | Compensar consequências da postura corporal (PoC) e exigências do trabalho por meio de exercícios estáticos e pouco complexos, sem exigir combinações excessivas entre membros (SP) | 13 trabalhadores (quatro homens e nove mulheres com idade entre 23 a 54 anos) do Instituto de Física da USP de São Carlos | Em 2002 a GL foi ministrada 2 vezes por semana (x/sem), em torno de 20 minutos, ao final do expediente, sendo que cada exercício tinha duração de 15 segundos, preservado-se o limite de sustentação da posição de cada trabalhador. Em 2003 a GL teve freqüência de 2x/sem nos períodos manhã e tarde e em 2004, 4x/sem, mas só pela manhã. Os efeitos da GL foram avaliados por questionário investigativo sobre dores decorrentes do trabalho, teste de sentar e alcançar, flexiteste e questionário de satisfação com GL | Aulas de GL demonstraram-se efetivas na melhora do desempenho nos testes de sentar e alcançar e flexiteste, e na redução da incidência de dores musculares e/ou posturais durante a jornada de trabalho e ao acordar |  |
| Gondim et al. (2009) | Conhecer aspectos dasaúde ocupacional de colaboradores de hospital avaliando GL e sua influência na QV do trabalho (CE) | 22 trabalhadores (19 mulheres) de hospital público de Fortaleza | Aplicou-se questionário aos trabalhadores que freqüentaram a GL há pelo menos três meses (com assiduidade mínima de 2 x/s) e que trabalhavam no hospital por período igual ou superior a um ano | Aulas atenderam necessidades da maioria, pois 17 respostas refletiram melhoria no desempenho no trabalho em virtude do aumento da disposição para realizar tarefas ocupacionais, 12 respostas indicaram melhoria da postura corporal e 11 afirmações reportaram redução de outras queixas de natureza física |  |
| Ferracini e Valente (2010) | Avaliar presença de sintomas musculoesque-léticos e efeitos da GL em trabalhadores de hospital (SP) | 15 funcionários de setor administrativo do hospital Santa Casa de Misericórdia de São José do Rio Preto | Aplicaram-se dois questionários abordando aspectos ergonômicos e dados dos sujeitos antes e após as aulas de GL. As aulas foram realizadas três vezes por semana, com duração de 10 minutos, totalizando 24 aulas | Membros superiores foram identificados como os mais usados durante tarefas ocupacionais; dor musculoesquelética estava presente em 73,3% antes da GL e após, 46,6% continuaram a sentir dor; 86,6% dos participantes relataram que aulas promoveram melhorias em seu estilo de vida |  |

Fonte: Elaborada pelos autores